

教えて！オーラルケアのプロのみなさん！ vol.7

歯科衛生士あるある

「カラダの不調」編



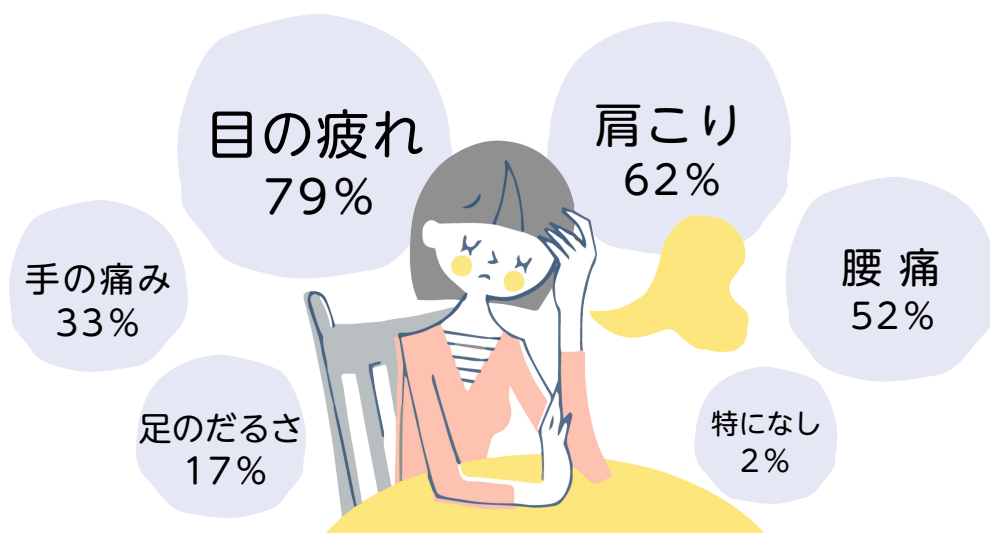
DH 歴12年 美咲
(疲れたらマッサージでリラックス)



DH 歴3年 月美
(疲れたら友だちとおしゃべり!!)

今回も多くの回答、ありがとうございました(^^)
 さっそく結果を見てみましょう！

🦷 仕事で感じるカラダの不調は？(複数回答) 🦷



DH 美咲

「目の疲れ」が最多、悩みが複数ある人は3割もいました！みなさん日々お疲れさまです！

私も最近肩や腰が痛くて…。歯科衛生士として、付き合っていくしかないんでしょうかね…。



DH 月美



DH 美咲

私も肩こりで悩んでいましたが、姿勢が大事だと聞いて気をつけていますよ！ポイントは次のページで確認しましょう！

(公財)ライオン歯科衛生研究所 LINE 公式アカウントリサーチより (集計期間：20230822～20230824)

🦷 疲労を軽減する姿勢のポイント 🦷

- ① 両足が床に完全につくように椅子の高さを調整する。
- ② 術者の中心に施術部が来るように位置させる。
- ③ 術者の肘を90度に曲げた手元に患者の頭部が来るように高さを合わせる。
- ④ 背中をまっすぐ伸ばし、肩が上がらないようにする。

歯科衛生学シリーズ 歯科予防処置論 歯科保健指導論, 医歯薬出版株式会社, 2023年 を参考に作成



DH 美咲

それでは、2人の姿勢を見比べてみましょう！



美咲さんの姿勢



月美さんの姿勢



DH 美咲

月美さんは③と④が改善されれば、覗き込む姿勢は良くなりそうですね！

確かに！自分の姿勢を写真で撮ってもらって
分かりやすいですね！
次はみなさんのケア方法も見たいですね！



みなさんのケア方法をご紹介します

P.N かんばさんの

「目であれば、遠くをみて目を休める。
肩は時間の合間にぐるぐる回して、首筋を伸ばす。」

が大切だと思いました！
近くばかりを見る仕事なので、遠くを見るって大切
ですよ。首筋を伸ばすのも、先程の正しい姿勢に
繋がります。その他、みなさんのケア方法はこちら！



DH 月美

伸ばす・ほぐす派

- ・ 整体へ行ってメンテナンス
自分でストレッチ、体操
(シモーヌさん)
- ・ ストレッチを行う。
たまに、整体院等で
調整を行う。
(ポンタさん)



お風呂も大事派！

- ・ しっかり湯船に浸かって
手足のマッサージしています。
サボると次の日までダルさが
残ります。(いわのあさん)
- ・ 毎日欠かさずストレッチ！
夏でもゆっくり湯船に浸かる。
(あんちゃんさん)



カラダを動かす派！

ヨガやピラティスで
カラダを、整えています。
(デコパーージュさん)



グッズ活用派

- ・ アイマスク
- ・ むくみ取りソックス、
なるべくスマホを
見ない。(わわさん)



DH 美咲

長く歯科衛生士を続けていくためにも自分のカラダ
を管理することが大切です。歯と同じ！
自分のカラダと向き合いながら、頑張りましょう！